

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Уральский государственный педагогический университет»
Институт музыкального и художественного образования
Кафедра художественного образования

ТЕХНОЛОГИЯ СОЗДАНИЯ ХОРЕОГРАФИЧЕСКИХ КОМПОЗИЦИЙ В ЖАНРЕ КОНТЕМПОРАРИ

Выпускная квалификационная работа

Квалификационная работа
допущена к защите
Зав. кафедрой

Исполнитель:
Левчина Александра Сергеевна
обучающийся БХ-41z

Руководитель ОПОП

Научный руководитель:
Хасбатов Ренат Саримович
доцент кафедры
художественного образования

Екатеринбург 2016

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИ	3
ГЛАВА I. ИСТОРИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ВОЗНИКНОВЕНИЕ	
КОНТЕМПОРАРИ ДЭНС	5
1.1. Танец модерн как основа контемпорари дэнс	5
1.2. Отличительные особенности контемпорари дэнс	13
1.3. Контемпорари дэнс как средство внутренней и внешней гармонизации личности	22
ГЛАВА II. Технология создания хореографических композиций в стиле контемпорари дэнс	28
2.1. Хореографическая постановка «Одиночество»	28
2.2. Хореографическая постановка «Мечта»	40
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	50
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	51
ПРИЛОЖЕНИЕ 1	53
ПРИЛОЖЕНИЕ 2	54

ВВЕДЕНИЕ

Танец – самое непостоянное и текучее из искусств. Для стороннего наблюдателя это беспорядочная последовательность различных движений, которую почти невозможно запомнить.

Джин Келли

Современный танец - самостоятельная форма искусства. В ней соединяются музыка, движения, свет и краски в новых формах. В них человеческое тело является главным инструментом. Современный танец – понятие относительное и сиюминутное.

Причина популярности танца основана на самой идее его возникновения как способа яркого и артистического самовыражения. Возникший в США в начале 20 века, контемпорари дэнс быстро покинул пределы родины, и уже в начале восьмидесятых был известен в Европе, в том числе и в России.

Контемпорари дэнс в отличие от других стилей современного танца, носит не только спортивный характер. Контемпорари называют интеллектуальным танцем, потому что это направление требует понимания и осознания того, как тело устроено, как оно движется, как поддержать и направить возникнувший импульс.

Актуальность темы выпускной квалификационной работы обусловлено тем, что в современное время контемпорари дэнс является одним из самых популярных и успешных танцевальных стилей. Контемпорари дэнс изучают в высших учебных заведениях и танцевальных студиях по всему миру, ставят в современных и классических театрах и телевизионных шоу.

Цель художественно - творческого проекта: процесс создания хореографических композиций в стиле контемпорари дэнс.

Объект художественно-творческого проекта: лексический язык контемпорари дэнс при создании авторских хореографических композиций.

Предмет художественно-творческого проекта: технология создания хореографической композиции в жанре контемпорари.

В соответствии с указанной целью **задачами** выпускной квалификационной работы являются:

1. Изучение научно-методической литературы по теме исследования.
2. Выявление способов использования лексики контемпорари дэнс в постановке хореографических миниатюр.
3. Создание хореографических номеров с использованием лексики контемпорари дэнс.
4. Создать хореографическую миниатюру.

Ключевые слова: КОНТЕМПОРАРИ ДЭНС, СВОБОДНЫЙ ТАНЕЦ, СОВРЕМЕННЫЙ ТАНЕЦ, ЭКСПРЕССИЯ, ЧУВСТВЕННОСТЬ.

Методы исследования:

-теоретические: анализ научной литературы по теме исследования, моделирование содержания хореографической композиции и выбор художественных средств его воплощения, проектирование этапов работы над хореографической миниатюрой, прогнозирование результатов реализации художественно-творческого проекта;

-эмпирические: постановка хореографических миниатюр, эскизный поиск художественных выразительных средств, создание костюмов.

Практическая значимость проекта: данные хореографические композиции можно использовать в репертуаре детских танцевальных коллективов учреждений общего и дополнительного образования, танцевальных студий.

Апробация художественно-творческого проекта осуществлялась в рамках международного фестиваля-конкурса «Берега надежды» г. Севастополь (19.07-23.07 2016 г).

ГЛАВА I. ИСТОРИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ВОЗНИКНОВЕНИЕ КОНТЕМПОРАРИ ДЭНС

1.1. Танец модерн как основа контемпорари дэнс

Современный танец (contemporary dance) – направление искусства танца, включающее в себя танцевальные техники и стили XX начала XXI вв., сформировавшееся на основе американского и европейского танца модерн и постмодерн. Модерн является предшественником контемпорари дэнс и основой его развития[28].

Модерн – это направление в хореографии, которое зародилось в конце XIX начале XX веков. Сам термин «танец модерн» («Modern Dance») появился в США для обозначения сценической хореографии, отвергающей традиционные танцевальные формы. В дословном переводе означает «современный», что впоследствии и послужит названием для танцевального направления.

История модерна неотрывно связана с именами известных во всем мире танцовщиков и хореографов, поскольку создавалось на основе творчества того или иного конкретного лица. Для каждого из них было важно донести до зрителя определенный смысл, свои переживания, эмоции. Так различные техники танца модерн формируются под воздействием четко изложенной философской мысли или определенного видения мира, создаются на основе творчества конкретного человека. В середине XIX века хореографы начинают экспериментировать в области этого направления.

Идеи танца модерн в 1830 году предвосхитил известный французский педагог и теоретик сценического движения Франсуа Дельсарт – французский певец, вокальный педагог и теоретик сценического искусства. Он внес огромный вклад в развитие модерна, заложил основы, которые впоследствии развили ярчайшие представители этого направления в искусстве. Дельсарт изучал связь голоса, жеста и эмоции и утверждал, что только жест,

освобожденный от условности стилизации (в том числе музыкальной), способен правдиво передавать все нюансы человеческих переживаний.

В области сценического танца были яркие и талантливые исполнители их называют «пионерами» – Лои Фуллер, Рут Сен-Дени, Тэд Шон, Айседора Дункан. Дебют нового направления был крайне удачным, поскольку оно глубоко трогало зрителя.

У Дункан было колоссальное число почитателей по всему миру, а также свои танцевальные студии в Нью-Йорке, Париже, Берлине и Москве. Собственной школы Айседора так и не создала, хотя и открыла путь новому в хореографическом искусстве. Ее особый сценический стиль поражал и приводил публику в восторг. Танцую босиком в легкой тунике, она двигалась свободно, используя все возможности движения. Не обладая идеальной фигурой, не демонстрируя особенной танцевальной техники, своим выступлением она буквально завораживала зрителей. Простые движения, шаги, прыжки, повороты, приближенные к естественным – все это выражало ее индивидуальность. В своем творчестве Айседора Дункан опиралась на интуицию и импровизацию, именно это и привлекало зрителя. Складывалось впечатление, что ее танец неповторим.

Источником вдохновения Дункан была природа. «Когда я танцую босая по земле, я принимаю греческие позы, так как греческие позы как раз и являются естественным положением на нашей планете». [10].

Импровизация, простые прыжки, движения, костюмы использование симфонической и камерной музыки – все это нововведения Дункан. Танец Айседоры, «танец будущего», возвращался к естественным формам и перевернул привычное представление об искусстве.

Творчество Дункан протекало одновременно с творческими поисками Лои Фуллер (одно время они сотрудничали). В отличие от Дункан, Лои Фуллер в поисках новых танцевальных форм использовала выразительность рук и корпуса. В своих экспериментах Луи использовала костюмы, декорации, ткань,

яркие цвета, свет. Используя их, она создавала невероятные образы бабочек и огня. Она привязывала к рукам палки, покрытые шелковой тканью, для создания различных образов, например, языков пламени. Важным элементом ее постановок был свет. Используя цветовые пятна, фосфоресцирующие материалы и проектор, она превратила исполнителя в объект, сливающийся со всем окружением. Возможно, именно Фуллер стала родоначальницей нового направления – «танцевальное шоу».

Огромную роль в развитии танца-модерн сыграли также два американских танцовщика и хореографа Рут Сент Дени и Тед Шон. Они создали компанию Денишон (Denishawn Company), которая повысила интерес к модерну в США. Название «Денишон» долгие годы будет символом профессионального танца-модерн. Из стен этой школы вышло много известных исполнителей и хореографов, таких как Чарлз Вейдман, Дорис Хамфри, Марта Грэм. Модерн стал превращаться из экспериментального танцевального направления в определенную систему, где существовали свои принципы и законы технического исполнительского мастерства. Именно в «Денишон» родился американский экспрессионизм в танце, объединивший творчество многих хореографов и исполнителей. Общим для всех танцоров и хореографов модерна было стремление возродить зритель и внушить ему новое понимание танца. Тед Шон не однократно был назван «Отцом американского танца» и относился к типу родителя, который требует полную покорность учению и вселяет бунтарство в своих воспитанников. [14].

Многие ученики Сент Дени и Шона не стали подражать учителям. Были и танцовщики, разочарованные в тех формах танца, которые были не знакомы в балете, которые, уводя в прошлое или романтические дали, погружал в мир красивого вымысла, в развлекательных музыкальных комедиях и мюзик-хольных представлениях, где «герлс»

щеголяли блестками, а негры били веселую чечетку, в танцах, исполняемых на балах и танцплощадках [14]. И, наконец, для них потеряло притягательную силу также искусство их прямых предшественников и учителей; Айседоры Дункан, Рут Сент Дени, Теда Шона. К концу 1920-х годов в той же степени как импровизационность и свободная эмоциональность Дункан, не удовлетворяла уже и стилизация Рут Сент Дени. По мнению молодых танцовщиков, танец мог и должен был рассказывать о нужде и голоде, о расовых предрассудках, о социальном гнете, а также о том, что переживает в эпоху кризисов, войн и стремительных жизненных перемен запуганный, растерянный, подверженный всевозможным неврозам человек. Потому в своих выступлениях, которые стали приобретать широкую известность, начиная со второй половины 1920-х годов, они, с одной стороны, обличали несовершенство мира и несправедливость, лежащую в основе человеческих отношений, с другой - пытались осознать сложность, противоречивость, хрупкость человеческой души. В этом они сближались с немецким экспрессионистским танцем, влияние которого, несомненно испытали. В США обосновались, в частности, с 1931 года ученица Мари Вигман Ханоя Хольм.

Марта Грэм показывала своим танцем протест («Бунт», «Поэмы 1917 года» в 1927-1928 годах), затем переключила внимание на проблемы психологические, пыталась «раскрыть внутреннего человека», выявить осознанные и потаенные причины и следствия поступков. Марта Грэм искала связь между движениями и эмоциями танцовщика. Например: положение, при котором спина согнута и плечи опущены говорит об испытываемом страхе и печали[5]. Дорис Хамфри, Чарлза Вайдмана, Ханью Хольм больше интересовали проблемы социальные. Впервые были показаны темы расизма, имущественного и социального неравенства, обличали фашизм и милитаризм.

Марта Грэм была одной из первых кто покинул школу танца-модерн «Денишон». Марта Грэм хотела развиваться в собственном направлении, так она начала развитие новой танцевальной техники, которая в дальнейшем совершенствовалась на протяжении всей ее профессиональной деятельности. Новый стиль, развитый Мартой Грэм отличался резким и хлестким движением. Оознавательными движениями ее техники были контракция (сжатие) и освобождение (расслабление) торса. Резкие ангулярные движения раннего современного танца выражали напряженный ход современной жизни.

Мастера «танца модерн» хотели говорить о самом, волнующем и болезненном, они обращались к зрителю с помощью движений и жестов, непосредственно выражающих порывы души, а не исторически сложившихся, опытом зафиксированных форм, какими пользуется балет. И пластика эта не идеализировала человека, а передавала обуревающие его мучительные чувства в угловом рисунке, судорожном ритме, в позах противоречиям традиционным представлениям о красоте. Танцовщики этого направления разрабатывали каждый собственную технику, но в результате взаимовлияния и отбора постепенно сформировалось несколько основных школ. Наибольшее распространение получила школа Грэм.

Постмодерн. Контемпорари дэнс.

Вторая мировая война стала препятствием в карьере «пионеров». Многие танцевальные школы были вынуждены закрыться, а мужская половина была призвана на фронт.

После второй мировой войны перед молодыми исполнителями и хореографами возникает вопрос: продолжать традиции старшего поколения или искать иные, свои пути развития современного танцевального искусства. Появляются первые отголоски постмодерна,

представители которого, отказавшись от опыта, окунулись в экспериментаторство. Термин постмодерн относится к различным экспериментальным формам современного танца, которые исполняются в необычных местах[14].

Одни из самых известных хореографов постмодерна были: Пол Тейлор, Элвин Николаис, Триша Браун, Меридит Монк, Уильям Форсайт. Многие из них в поисках нового переносили свои спектакли на улицы, крыши и в парки, отрицая привычную форму спектакля вовлекали зрителя в театральное действие («хепенинг»). Изменилось отношение к костюмам, музыке и другим компонентам театрального действия. Многие хореографы полностью отказались от музыкального сопровождения и использовали только ударные инструменты или шумы.

Одним из тех, кто продолжил традиции предыдущего поколения, был Хосе Лимон. Его хореография отличалась обобщением американского танца-модерн и испано-мексиканских традиций. В 1945 год Хосе Лимон создал группу Limon Dance company, которой руководил совместно с Дорис Хамфри до 1958 года. Многим его постановкам были характерны эпичность и монументальность[22].

Впервые словосочетание «Postmodern dance» в начале 1960-х годов использовала И.Райнер. Этот термин затем вошел в художественную и научную лексику. Термин «Постмодерн» обозначал новый танцевальный стиль и течение в американской культуры.

Началом Постмодерна в хореографии следует считать деятельность Театра Церкви Джадсон (Нью-Йорк, США). Вероятно, И.Райнер обратилась к термину «Postmodern dance» для представления собственных работ и новшество молодых хореографов, работающих в Церкви Джадсон[27]. Из этой компании вышло несколько всемирно известных хореографов, в том числе Стив Пэкстон, основатель контактной импровизации, оказавшей большое влияние на современный танец в целом и танцевальную терапию, в частности.

В Различных работах хореографов «Jadson Church Theartre» уделяется большое внимание импровизации. Импровизация заинтересовала людей, как возможность выразить себя в танце очень честно, откровенно. Импровизация все чаще стала появляется на сцене.

Триша Браун ввела экспромтные разговорные инструкции, которые структурировали части перформанса; Дуглас Данн добился участия аудитории, и физического и вербального; Дэвид Гордон

мистифицировал зрителей, запутывал их что спонтанно, а что предусмотрено постановкой. Процесс импровизации оказался интересным. Атмосфера полной открытости, вдохновения, отсутствие морального давления, была по душе зрителям. Так импровизация со сцены ворвалась в танцевальные классы и студии. Люди открыли для себя, что за импровизацией интересно наблюдать, но еще интереснее в ней учувствовать.

Постмодерн возвращает в балет эмоциональность, «очеловечивает» героя. Появляются элементы театральной игры, танцевальное соло и дуэты, импровизация. Постмодернизм все обращается к обычным людям, отказывается от сложных художественных иносказаний, метафор иногда даже и образа. Представители постмодернизма приняли бытие таким, как оно есть, сделав искусство предельно открытым. Все желающие могли заявить о себе и обратить на себя внимание. Так пришли в хореографию обыкновенные люди, которые не умели, но хотели танцевать.

Во второй половине XX века возникают новые формы хореографического искусства и на протяжении следующих трех десятилетий стремительно развиваются. Среди них современный танец.

У направления современной хореографии есть два исторически сложившихся названия: контемпорари дэнс (термин, предложенный для обозначения европейского современного танца) и постмодерн (термин для обозначения американского направления) [26].

История возникновения контемпорари дэнс имеет несколько источников. Один источник утверждает, что рождение контемпорари дэнс, как танцевального направления возникло в Америке в 50-х годах прошлого столетия. Второй источник называет Центральную Европу, существует и мнение, что основоположниками стали восточные техники (йога, тай, цзи и т. д.), а значит появилось на Востоке. В наше время, не смотря на то где бы территориально не находились первоисточники контемпорари дэнс, танцуют его в различных уголках мира. А в хореографии контемпорари дэнс используются различные техники австралийский, европейский, канадский, американский. Каждая из этих техник имеет свой собственный подход, но объединяет их то что танец рассматривается как инструмент для развития тела танцовщика.

Немецкий экспрессивный танец, относится к европейским корням контемпорари дэнс (Курт Йосс, Тина Бауш), ритмическую гимнастику, теории движений Лейбана и Британских хореографов Мари Рамбер,

Нормана Морриса, Кристофера Брюса. В этот период развития танца огромное значение придается экспрессии в движениях и доступности танца общественности.

Марту Грэм часто называют «Матерью» современного танца. Гениальная танцовщица и хореограф в течение семи десяти лет привела современный танец в современное русло. Но марта не признавала термин контемпорари дэнс поскольку считала что танцевальные стили постоянно развиваются и меняются в зависимости от времени[25].

В России в двадцатые годы от современного танца, которого было на тот момент не меньше чем балета. Студии современного танца подвергались проверкам и по каким-то причинам закрывались. За границей же наоборот Рудольф фон Лабан успел придумать, как стереть разницу между сочинителями и исполнителями, научив танцовщиков двигаться в собственном пространстве; Курт Йосс – создать школу Folkwang, в которой выучится Пина Бауш; Мэри Вигман – произвести фурор в Америке и подтолкнуть к развитию модерн-дэнс. Европе и Америке современный танец давно считается полноценным видом

искусства и преподается он даже в школах классического балета. Современный танец после второй мировой войны появился почти везде.

В России контемпорари дэнс появился только в 90е с распадом СССР. Когда контемпорари дэнс на западе переживал уже не просто расцвет, а вошел в стадию экспансии: обрастал фестивалями, образовательными центрами, начинал активно сотрудничать прежде недружелюбными балетом, оперой и драмтеатром, становился завсегдатаем галерей и арт-биеннале – хореографы нулевых показывали там премьеры уже чаще, чем в театрах[29].

Есть мнение, что современный танец, возможно, умер бы, превратившись у американских антипостмодернистов в разновидность йоги или галерейного движения, если бы не европейцы, которые вернули его на сцену[29]. Вернули, впрочем, борясь с собственными театральными стенами, которые надо было либо сносить, либо расширять, либо бежать от них, как Триша Браун, на улицу и в простой народ.

История контемпорари дэнс еще написана не до конца, в ней все появляются новые имена. Интерес к этому направлению увеличивается с каждым днем, и проявляют его не только хореографы и исполнители,

но и зрители. Контемпорари дэнс в России, находится в стадии развития, несмотря на то, что нет подходящей инфраструктуры, поддержки со стороны государства и своей школы хореографии. Но зато коллективы активно перенимают опыт зарубежных коллег, участвуют в мастер-классах, приглашая хореографов для постановки новых спектаклей. Возможно, такое сотрудничество будет способствовать поиску собственных форм танца.

1.2. Отличительные особенности контемпорари дэнс

Контемпорари дэнс - это популярное современное направление соединяет в себе многие танцевальные стили. Нам уже известно, что в основу контемпорари дэнс легли европейские и американские направления Модерн и Постмодерн. Поэтому его иногда достаточно сложно отличить от других, схожих направлений. Но все-таки контемпорари дэнс, как и у любого другого направления, есть отличительные особенности, характерные только для данного стиля.

Александр Архангельский емко описал о контемпорари дэнс: «Современный танец – это плавильный котел, в котором собраны все пластические приемы, которые накопило человечество (элементы разных видов танца – классического, народного, эстрадного, а также пантомимы, йоги, тай-чи), плюс видео, театр, музыка, рисунок» [1].

В контемпорари дэнс не смотря на огромное разнообразие видимых форм движения, есть базисные принципы, для этого направления хореографии, принципы работы с телом и движением:

-дыхание, связь дыхания и движения;

-правильное, экологичное выстраивание тела (базируется на различных техниках выстраивания: техника Александера (Alexander Technique), метод Фельденкрайза (Feldenkrais method), идеокинезис, техники, основанные на релизе (release based techniques, основы Бартеньефф);

- различение мышечной и суставной работы;
- работа с весом тела, центром тяжести, силой притяжения;
- использование инерции в движении;
- работа с временем и пространством и т.д.

Огромная роль в контемпорари дэнс уделяется техникам, обучающим правильному дыханию. Дыхание - помощник в движении, энергетический посыл, переходящий в движение тела. Так же уделяется внимание и тренировки координации, равновесия, плавному переходу тела из одного положения в другое. Этой уникальностью контемпорари дэнс обязан его опоре на восточную культуру движения (цигун, тай цзи цюань, йога).

Контемпорари дэнс – современный, он постоянно и постоянно находится в развитии. Это та ниша в хореографии, где все еще идут поиски языка, выразительных форм. Для этого направления характерна исследовательская направленность. Она обусловлена взаимодействием танца с постоянно развивающейся философией движения и комплексом знаний о возможностях человеческого тела. [6].

Для начала, что бы начать танцевать необходимо, изучить свое тело: его структуру, естественные принципы движения, инерции веса, центр, баланс. Такая работа интересна, она настраивает тело как четкий надежный инструмент. Делается акцент на работе суставов, «выстраивании» позвоночника, налаживании связей между центром тела и конечностями, что в общем и целом называется процессом body-awareness (телесного осознания) и позволяет координировать тело и сознание. В дальнейшем перерастает в особенности этого стили такие как:

- чередование напряженных и расслабленных мышц;

- падения и подъемы;
- плавные перетекания;
- резкие остановки (часто на прямых ногах).

Так же стоит отметить что, контемпорари дэнс больше тяготеет к полу, при этом подчеркивается легкость и выразительность движений. Обычно танцуется босиком.

Использование различных техник исполнения в контемпорари дэнс, делает танец более многогранным. Современный танец позаимствовал многое у танцевального направления «модерн», развивающегося первые 60 лет 20-го века [6]. До сих пор развивается философия движений, основанное на изучении человеческого тела, взаимоотношений тела и разума.

Контемпорари дэнс может быть исполнен сразу в нескольких техниках:

- вертикальный (танец в положении стоя);
- партер (танец на полу);
- в паре (танец с партнером).

Эти техники могут использоваться в различных вариациях. В одном танце могут присутствовать все техники или же наоборот только одна, все зависит от фантазии и цели постановщика.

Контемпорари также имеет свою терминологию. В ней присутствуют термины из других танцевальных жанров - джаз, модерн и т.д.. Но есть и термины используемые только в рамках контемпорари дэнс.

Таблица 1.

Abstraction	Абстракция	Хореография не имеющая повествовательный характер .
Alignment	Выравнивание	Размещение костей таким образом, что увеличивает физиологическую эффективность и здоровье. В зависимости от танцевального жанра, расклад может меняться в зависимости от конкретных эстетических целей.
Arch	Арка	Положение торса с руками на 3-ю поз. позвоночник прогнут больше назад.
Canon	Канон	Этот термин определяет композиционную структуру, в которой один и тот же хореографический фрагмент выполняется несколько танцоров с определенной периодичностью.
Contraction	Сокращение	Сжатие к центру, общее и изолированное.
Correct alignment	Правильное выравнивание	Размещения тела (в основном кости и мышцы) таким образом, что они являются физиологически правильными. Например, при падении с прыжка, колени должны указывать в том же направлении ног.
Counterpoint	Контрапункт	Метод построения хореографического текста. Два (или более) хореографических фрагментов с различным использованием пространства, времени и/или тела выполнены вместе. (Н:-16 тактов два или более исполняют как бы сольную комбинацию).
Dance steps	Танцевальный шаг	Шаг - не обязательно шаг с ноги, это может быть любое движение тела, которое уже признано как часть танца или стиля.
Dance Theatre	Театр танца	Сценический жанр, который сочетает в себе эстетические функции или методы, как театра, так и хореографии.

Dynamic	Динамический	Способ выражения движения.
Effort:	Усилие	Ментальный импульс, от которого происходит движение. Существует четыре фактора движения, которые его составляют: площадь (прямые или косвенные), вес (сильная или легкая), время (внезапной или постоянной) и расхода (связанной и свободной). Динамическое движение является результатом сочетания этих факторов и усилий качеств.
Effort qualities	Усилие качеств	Сила выполнения элементов или комбинаций (прямые, косвенные, сильный, легкий, внезапный, устойчивый, связанный, свободный).
Gesture	Жест	слово, жест используется, чтобы говорить о движениях, которые не предусматривают несущих на себе тяжесть всего тела в пространстве. Жест будет отличаться на перенос веса (например, поднимая руку вверх - жест и шаг вперед будет перенос веса).
High level	Высокий уровень	Обозначает разделение пространство (Напр.: танцевать на полупальцах - высокий уровень)
low level	Низкий уровень	Используется, чтобы говорить о движениях, выполняемых в положениях лёжа.
Middle level	Средний уровень	Движения, выполняемые стоя на коленях или сидя.
Improvisation	Импровизация	Действие без предварительного определения движения
Kinesthesia	Кинестезия	«Шестое чувство» по словам Рудольфа Лабана, это способность воспринимать сдвигения своего тела (включая мышцы, кости, внутренности, кожа...) в чувствительный путь.

Movement image:	Изображение движения	Восприятие движения с психической и кинестетической точки зрения (т. е. танцор выражает свое внутреннее восприятие в движении).
Projection	Проекция	Самовыражение
Retrograde	Ретроград	Исполнять хореографию, наоборот, от конца к началу (как перематывать видео).
Triplet	Триплет	Способ ходьбы, которая выполняется в три пункта: один в деми плие и два и три в роливе
Accent	Ударение	ударение или акцент на конкретный удар в музыке или в движении.
Insulation	Изоляция	Движение одной части тела, таких как голова, плечи, ребра и бедра, в то время как остальные неподвижны.
Movement pick-up	Движение пикап	Быстрое выполнение движения.

Импровизации тоже является техникой контемпорари дэнс. Импровизация, распространенная техника и присутствует практически во всех танцевальных направлениях и стилях. Но и тут у контемпорари дэнс появляется своя уникальность. Контактная импровизация.

Контактная импровизация - вид, форма движения, импровизационная по природе, вовлекающая два тела в соприкосновение. Побуждающие импульсы, инерция и вес тел, передаются через точку физического контакта, которая постоянно

вращается вокруг тел танцоров... Танцующие тела качаются, отскакивают, крутятся, перекатываются и перелетают друг через друга, вращаясь относительно общего центра [8].

Контактная импровизация проявилась впервые в 1972 году, в Америке. Контактная импровизация была разработана Стивом Пэкстоном[7]. Распространение стало возможным на пороге нового тысячелетия, благодаря все более увеличивающемуся интересу человека к познанию и совершенствованию своей природы.

В контактной импровизации точка соприкосновения рассматривается как блуждающее «окно» на поверхности двух тел, через которое происходит их общение в виде обмена действиями, причем это очень чувствительное и тонкое общение. Один из партнеров может взять вес другого партнера, при этом его (вес) требуется знать и уметь распределять. В контактной и импровизации не делается акцента на работе мышц: она основана на ускорении. Для этого в контактной импровизации изучают ощущение силы тяжести, инерцию, концентрацию масс тела и их движений. Импровизация делает эту науку непредсказуемой, с опорой на рефлекс тела.

Некоторые принципы контактной импровизации:

Движение следует за смещением точки контакта между телами партнеров. Преобладает движение при соприкосновении двух тел, поиск взаимных пространственных траекторий при взаимодействии с весом тела. Танец направляется ощущениями партнеров, их намерением сохранить или не сохранять физический контакт и продолжать поиск взаимной опоры[7].

Чувствовать кожей. Почти постоянный физический контакт между партнерами направлен на использование всех поверхностей тела для поддержки собственного веса и веса партнера.

Перетекание. Внимание направлено на сегментацию тела и движение одновременно в нескольких направлениях. Последовательное включение частей тела в сочетании с их посылом в нескольких различных направлениях. Постоянное смещение веса на соседние сегменты расширяет возможности импровизации и смягчает падения и перекаты. Сегментация тела и множественность направлений создает эффект суставчатости движения. В отличие от традиционных модерн - техник, где так же используются подобные приемы, но акцент делается на одном направлении или простой противофазе, в контактной импровизации часто используется свободный поток инерции вне жесткого контроля[15].

Ощущение движения изнутри. Ориентация и внимание на внутреннем пространстве тела. Вторичное внимание на форме тела в

пространстве. Контактные импровизаторы большую часть времени проводят, концентрируя внимание внутри тела с целью восприятия тончайших изменений веса и обеспечения безопасности себя и партнера. Мастера, для которых восприятие гравитации стало частью их натуры могут чаще, чем начинающие сознательно проецировать свое тело в пространство. В то же время, даже в соло импровизации «контактер» часто сохраняет внутренний центр внимания и поглощенность движением.

Использование сферического пространства. (360 градусов)

Трехмерные траектории в пространстве, спиральные, искривленные округлые линии тела. Эти траектории тесно связаны с физическими задачами поднятия веса и падений с минимальным усилием. Подъем по дуге требует меньше мышечных усилий, а падение по дуге уменьшает удар.

Следование за инерцией, весом и потоком движения.

Свободный, набирающий силу поток движения в сочетании с попеременным активным и пассивным использованием веса[15]. Контактные импровизаторы часто делают ударения на непрерывности движения, когда заранее не известно куда оно может привести их. Они

могут активно тянуть, толкать или поднимать следуя порыву энергии или пассивно позволять инерции увлекать их.

Подразумеваемое присутствие зрителей. Сознательная неформальность презентации, в форме практики или джема. Приближенность к аудитории, сидящей обычно в кругу без формально обозначенной сцены. Особенно в ранние годы танец контактной импровизации уже происходил, когда зрители только входили в зал, так что начало представления было неопределенным. Перформанс напоминает контактный джем, здесь отсутствует специальный сценический свет, декорации, мизансцены, отсутствие сценической одежды.

Танцор - это обычный человек. Принятие поведенческого или естественного положения вещей, танцоры, как правило избегают движений, четко идентифицируемых с традиционными техниками танца и не делают различий между повседневными движениями и танцевальными. Они поправляют одежду, смеются. Кашляют, причесываются, если это необходимо прямо на сцене, они как правило не смотрят на зрителей.

Позволить танцу случиться. Хореографические структуры, организованные в последовательность дуэтов, иногда трио или больших групп, и почти непрерывное физическое взаимодействие танцоров. Такие элементы хореографии, как организация пространства, выбор темы движения, использование драматических жестов очень редко используются намеренно[20]. Но хореографические формы возникают все же из динамики смены участников и неизбежно возникающих настроений и состояний в процессе импровизации.

Каждый должен быть одинаково важен. Отсутствие внешних знаков различия между танцорами, таких как порядок выхода, продолжительность танца, костюм. Качество движения в контактной импровизации усиливает этот эффект.

Контактная импровизация, прежде всего это диалог, общение между двумя людьми. Это техника обладает удивительной возможностью саморазвиваться, изучать свое тело и его возможности[15].

Это основные отличия контемпорари дэнс от других направлений. Но главная особенность контемпорари дэнс заключается в способности заглянуть внутрь человеческой души, познать себя и раскрыть свои

истинные мысли и чувства. Ведь в каждой новой постановке, обязательно рассказывается маленькая история со своей завязкой и кульминацией. И эта постановка не всегда понятна зрителю, но в тоже время она предлагает абсолютную свободу в понимании действий на сцене.

Цель контемпорари дэнс – гармония в теле, в душе и голове и между этими тремя компонентами. Важна осознанность движения. Контемпорари дэнс – это не просто техника, это мироощущение. В этом и достоинство этого танца, его эмоциональное богатство. Если понять суть контемпорари дэнс и научиться управлять своим телом, то в движениях танца можно выразить то, что никогда не получится сказать словами.

1.3. Контемпорари дэнс как средство внутренней и внешней гармонизации личности

Что такое гармония? Если стараться ответить на вопрос коротко, то это некий внешний и внутренний баланс человека, согласованность его сердца и ума, и равновесие между жизненными целями и реальными.

Под словом внутренняя гармония мы понимаем баланс внутреннего мира человека, который обеспечивает жизненную силу и мир в душе.

Внешняя гармония это наш баланс с внешним миром, окружающими нас людьми. Наша удовлетворенность в каждой области нашей жизни - работа, дома, хобби, финансах.

Контемпорари дэнс – одно из популярных направлений современной хореографии считается интеллектуальным танцем. Это направление требует не только физической подготовки, но осознание своего тела, умение правильно направить возникнувший импульс [9].

В контемпорари дэнс существует много различных техник и методик, но все они направлены на формирование центра внимания в теле. Можно сказать, что контемпорари дэнс, фокусируется на формировании навыков сенсорного и кинетического осознания, что дает возможность использовать естественные ресурсы тела.

Танцевально - двигательная терапия (ТДТ).

Одной из техник контемпорари дэнс является импровизация. Техника импровизации – это техника восприятия импульсов движения и внутренних сигналов, техника релаксации и особое чувствование

партнера, осознание собственного тела, пространства и времени в качестве элементов, из которых рождается композиция (). Каждая импровизация уникальна, она раскрывает танцора. Манера танцора, глаза, руки и т.д. служат словами в тексте танца. С психологической точки зрения, танец спонтанное невербальное поведения человека. Поэтому танцевальная импровизация так же является одной из техник **Танцевально -двигательной терапии (ТДТ)** [9].

Танцевально-двигательная терапия – это метод психотерапии, в котором тело является инструментом, а движение процессом помогающим клиентам пережить, распознать и выразить свои чувства и конфликты. В данном случае движения будут являться отражением внутренним психическим состоянием человека[19]. Главное в танцевальной терапии оценить, как человек чувствует свое тело и движение.

В настоящее время существует несколько школ танцевальных терапий. Но наиболее развиты и популярны среди них: немецкая, английская, американская. В американской и английской танцевальной психотерапии существуют психодинамический и не-психодинамический походы. Психодинамический подход основывается на психоанализе

З.Фрейда и на теории коллективного бессознательного К.Юнга. Акцент в данном подходе на анализе сознательных и бессознательных аспектов психики, проявляющихся в движении и танце.

Не-психодинамическое направление возникло на базе определенных практических результатов и выводов, полученных профессиональными танцорами в процессе танца. Первой танцевальную терапию применила танцовщица Мэрион Чейз. Она ввела в практику два основных метода:

- Эмпатическое принятие партнера, отзеркаливание его движений.
- Ритмическая групповая активность.

В дальнейшем эти диагностики используются в целях диагностики коррекции отношений в паре и группе[11].

Немецкое направление танцевальной психотерапии более единообразно. *Гуманно-структурированная танцевальная терапия (ГТТ)*, она основывается на концепции Гюнтера Аммона «гуманистическая структурология.», которая базируется на позитивном определении бессознательной личности и на теории многомерной

личности с интегрированным измерениями в здоровье и дезинтегрированными в болезни. *Основные аспекты ГТТ:*

- индивидуальный спонтанный танец, выражающий внутренне состояние;
- коммуникация через тело и движение партнера;
- обратная связь группы, данная танцору после его танца.

Большинство танцевально-двигательных терапий схожи. На мой взгляд, они различны лишь расстановке акцентов на следующих целях:

- наиболее полное самовыражение личности;
- стимуляция творческой личности;
- катарсическое высвобождение подавляемых эмоций и отношений;
- создание положительного образа тела у участников групп.

Принятие тела;

- развитие экспрессивного репертуара участников группы по пути гармонизации, астереотипизации, индивидуализации. Расширение сферы осознания членами группы своего тела;

- Становление более индивидуализированного самовосприятия;

- Развитие членов группы как субъектов невербального общения;

- Коррекция системы отношений личности;

- Коррекция отношений в группе.

Реализация поставленных целей в танцевальной терапии достигается с помощью следующих методических приемов:

- Использование преимущественно спонтанного, неструктурированного танца для самовыражения и выражения отношений;

- целенаправленный выбор музыки (как терапевтом, так и самими участниками);

- кинестетическая эмпатия;

- ритмическая синхронизация,

- экспериментирование с движением;

- работа с «мышечным панцирем»,

- целенаправленный выбор темы танцевального упражнения;

- обратная связь [9].

Данные аспекты позволяют использовать танец как средство изучения и коррекции отношений в группе. На основании опыта,

наколенного в рамках танцевальной психотерапии, была составлена программа танцевально-экспрессивного тренинга. В основу данной программы положены следующие представления:

- О танце как специфической форме невербального общения и самовыражения;
- О психотерапевтических и социально-психологических функциях танца;
- О тесной взаимосвязи между образом, отношением и выражением (экспрессией).

Танцетерапия как средство гармонизации личности

Человек, который начинает больше двигаться, танцевать становится более энергичным и здоровым. Занятие танцами улучшает не только фигуры и осанку, но и настроение и снимается утомление.

Существует несколько различных методик применения танцетерапии. Например, эвритмия, развитая в школах Рудольфа Штейнера, создана для детей с целью обучения ритму. Так же существует, не менее известная, методика Габриэллы Рота, Пять танцев в вольном стиле. Обе формы терапии созданы специально, что б поощрить самовыражение и творческий потанцевал[4].

Контемпорари дэнс активно используется в танцетерапии. Позиционируя себя как свободный танец отлично подходит для методики Габриэллы Рота. Этот свободный и спонтанный танец, позволяет практиковать любому человеку в любом возрасте. Даже если человек не имеет никаких навыков в танце, это не помеха практике пяти ритмов. На технику огромное влияние оказала восточная философия, практика шаманизма, мистика и еще много подобных школ и течений. Естественно, пять ритмов – это духовная практика. Танцор отпускает сердце и освобождает ум. Это, в свою очередь, приводит его к слиянию со своей душой, которая является источником человеческой жизни.

Танцетерапия стремится дать возможность человеку реализовывать свои ощущения в самопроизвольных и неограниченных движениях. При этом музыка не является основным составляющим терапии.

Многие врачи , практикующие эту методику, считают, что эффект основан на подсознательном стимулировании в танце каналов энергии, что позволяет жизненной силе двигаться более свободно.

Танцетерапия помогает при лечении большинства психологических проблем. Она поможет людям, которые не в состоянии

выразить свои эмоции и переживания иным способом[4]. Теоретически при любой физической болезни, связанной с подвижностью может оказаться полезной. Так же физические симптомы, связанные с различными стрессами могут быть сняты танцетерапией.

Роль контемпорари дэнс в гармонизации личности

Мы воспринимаем мир через эмоциональную сферу. Следовательно, от здоровья эмоциональной сферы зависит не только наше мировоззрение, но и здоровья физического тела. Контемпорари дэнс - эмоциональный и философский танец. Проявление человека в контемпорари дэнс, его манера исполнения, передача музыки, эмоции во многом зависят от состояния чувственной сферы человека. Так же как стиль и подача человека будут зависеть от его темперамента. Меланхолик наверняка будет эмоционально комфортнее себя чувствовать в медленных и плавных движениях, а холерик передаст все буйство своей натуры в быстрых движениях и прыжках[5].

Язык танца- это прежде всего язык человеческих чувств и если слово что то обозначает то танцевальное движение выражает и выражает только тогда, когда находится в сопряжении с другими движениями, служит выявлению всей образной структуры произведения.

Чем больше человек осознает себя в жизни, тем проще ему быть осознанным в танце и наоборот. На наш взгляд, формирование осознанности – это одна из важных черт контемпорари дэнс. Быть осознанным в своих действиях, поступках, уметь контролировать эмоциональное состояние - это небольшая часть навыков необходимых для гармоничного, творческого существования. Быть гармоничным и осознанным в танце - значит понимать и чувствовать свое тело, эффективно использовать его движения, слушать импульс, а так же применять все это на практике.

ГЛАВА II. Технология создания хореографических композиций в стиле контемпорари дэнс

2.1. Хореографическая постановка «Одиночество»

В танце раскрывается актуальная в нашем современном мире **тема** – одиночество. Удивительный парадокс, что постоянно находясь в обществе других людей, многие из нас испытывают чувство одиночества. Это чувство не обходит никого, когда то все мы его испытываем, перед ним все мы одного пола, роста, достатка и возраста.

В раскрытии **идеи** мы показываем эмоциональное состояние каждого исполнителя на сцене. Для этого используются ассиметричные рисунки, жесты, остановки. Так же для экспрессии добавлены движения с использованием подола платья.

Сюжет хореографической постановки «Одиночество».

В экспозиции танца мы попадаем в обычный город, на улицу, где множество людей заняты своими делами. Все эти люди не знакомы друг другу. Одна из исполнительниц сидит на уличной скамье и наблюдает за другими прохожими, чувствуя свою отрешенность от окружающего

общества. В **завязке** мы наблюдаем соло исполнительницы, рассказывающем языком тела свои эмоции и переживания. Ее отстраненность подчеркивается в ассиметричном рисунке и расположение « в профиль» по отношению к другим исполнительницам.

В **кульминации** мы наблюдаем, что девушки вступают в синхронный танец, и это говорит о желании каждой поделиться. Так же синхронный

танец можно рассматривать как поиск утешения и приобщение к обществу, «борьбу» со своим одиночеством. В **развязке** мы наблюдаем, каждая исполнительница по-прежнему одинока, ее все так же заботят свои дела и проблемы. И мы как зрители понимаем, что мы все ещё находимся в том же городе. На той же улице, где вместе с ее жители «гуляет» одиночество. Это картина говорит нам о том, что каждый из нас в какой-то мере сам виноват в своем одиночестве, в создании «вакуума» вокруг себя.

Композитор: Виктор Лебедев.

Стихи: Юрий Ряшенцев.

Исполнитель: Людмила Гурченко.

Когда-то давно я смотрела кино.

И там, кажется, врач говорил, что люди умирают от одиночества.

Особенно в моем возрасте.

Нет, хотя я ещё не так стара, просто больше не молода.

Люди умирают от одиночества.

Но об этом не пишут в свидетельстве о смерти, не пишут...

Но это так...

Эх, сколько одиночества в этом городе.

Вы знаете, его можно даже услышать, нужно только чуть-чуть прислушаться...

Чуть-чуть...

Чуть-чуть...

Обозначения: D1 – первая девушка, D2 – вторая девушка, D3 – третья девушка, D4- четвертая девушка, D5-пятая девушка, D6-шестая девушка.

Таблица 2.

1-2 такт	<p>На сцене стоит скамья, слева от центра. На ней сидит девушка D1, лицом к зрителю, ноги согнуты, рука лежат на коленях. Остальные девушки за кулисами D2,D3, D4-справа, D5, D6-слева.</p> <p>1-й счет 1 такта-девушки D2, D3, D4, D5, D6 выходят из кулис обычным шагом, продолжая до 4-го счета. На 5-й счет девушки делают 4 шага назад с правой ноги, заканчивают на 8-й счет первой восьмерки 1 такта. D1-д том же положении</p>
2-3 такт	<p>Начиная с 1-го счета 2 такта по 8-й счет девушки D2, D3, D4, D5 друг за другом проходят через центр в таком порядке : D2-D5-D3-D4. Девушка D6-застывает на месте, в профиль к зрителю. D2, D5 обходят скамью с задней стороны и поворотом по одному (первая D2) садятся на скамью рядом с D1. D3 и D4 встают лицом к зрителя, справа от центра .Держатся за руки.</p>
3-4- такт	<p>С 1 –го по 4 –й счет D6 быстрым шагом через центр подбегает к D4-и берет за руку. На 5 –й счет D6 делает высокий ронд правой ногой и разворот, встает боком к зрителю.</p>

	<p>D4 на 5-й счет делает волну вперед и останавливается в положении: ноги в плие, 2 позиция не выворотная, руки согнуты в локтях и опираются на колени. D3 на 5-й-счет выполняет «хватаяющие» движениями кистями руки и останавливается в положении: права рука согнута над головой, левая на уровне груди, кулаки сжаты. Позиция ног 2-ая не выворотная, полупальцы.</p>
4-5 такт	<p>На 1-й 4 такта D6 и D4 стремительным шагом двигаются к правому углу сцены и принимают положение : широки выпад , права нога впереди, вытянутые руки упираются друг другу в плечо. D4 , отставая, на два счета выполняет тоже самое.</p> <p>D1 на 5 –й счет поднимается со скамьи и не быстрым шагом двигается к центру сцены.</p>

5-6 такт	<p>D4, на 1-й счет 5 такта, опираясь на плечи D6, D4 поднимает правую ногу назад в вертикальный шпагат. Застывает в такой позиции два счета.</p> <p>D1- на 1-й счет 3 такта, начинает выполнять сольную комбинацию.</p> <p>На 3-й счет D2-расставляет ноги во вторую позицию. Начиная с правой ноги, резким движением встает на ноги, через прогиб. Поворотом через правое плечо занимает место в начале скамьи, оставляя справа от себя место для D1.</p> <p>D5 на 5 –й счет с правой ноги через прогиб «сползает» со скамьи. Резким движением встает на ноги, поворотом через правое плечо занимает место слева от D2.</p> <p>D6, D4, D3 быстрым шагом оббегают скамью с задней стороны. С разницей в два счета, начиная с D6 выполняют движение: выпад с левой рукой в левую сторону, ноги в плие вторая позиция, поворот через правое плечо. Занимают своё место на скамье.</p> <p>Порядок девушек на скамье с правой стороны: D2, D5, D6, D4, D3. D1 выполняет сольную комбинацию.</p>
6-7 такт	<p>D2, D5, D6, D4, D3 на 1-й счет 6 такт выполняют наклон к ногам, руки движутся по ногам. Голова поднята на зрителя. Захватывая, подол платья на 5-й счет девушки выпрямляют спину, выкидывают руки с раскрытыми кистями вперед и одновременно выпрямляется правая нога.</p>
7-8 такт	<p>На 1-й счет 7 такта D5, D4 наклоняют голову на колени D2, D4. На 3-й счет D2, D4, D3 резко вкидывают руки вверх . D5, D4-занимают исходное положение, на 5-й счет выполняется действие наоборот. Девушки после выполнения комбинации замирают. Положение: спина прямая, рука на коленях.</p>

8-9 такт	На 1-й счет D1 подходит к правому краю скамьи. D2 берет за руку D1 и она садиться D2 встает. D5 берет за руку D2 повторение движения.
9-10 такт	На 1-й счет 9 такта D2, D6, D3 с правой ноги встают со скамьи, на 2-й счет D1,D 5,D4 встают и с правой ноги поднимаются на скамью и спрыгивают на пол, на две ноги. Все девушки выстраиваются в одну линию, держа в руках подол платья.
10-11 такт	На 1-й такт начинается синхронная комбинация. Первые 6 счетов все выполняют комбинацию лицом к зрителю в две линии. (D2, D6,D3 первая линия D1, D5,D4 вторая)...На 7-й счет девушки с выполнением поворота через правое плечо меняются линиями.
11-12 такт	На 1-й счет девушки D2, D6,D3 выполняют наклон корпуса с лева на право, ноги в плие 2 позиция. В наклоне захватывают подол платья и остаются в профиль к зрителю. На 3-й счет D1, D5, D4 выполняют тоже самое движение. На 5-6 все девушки одновременно выкидывают руки вверх (выпуская подол платья), левая нога в положении Ат-этюд. На 7-8 все одновременно опускаются на пол положение: лежа на левом боку, левая рука прямая, правая нога поднята.
12-13 такт	На 1-й счет все девушки в импровизации встают на ноги и начинают хаотично двигаться по сцене.
13-14 такт	На 1-й счет все «застывают» в различных позах. На 5-6 прыжок, ноги по очереди выкидывая назад, начиная с правой, руки вверх. После прыжка положение: ноги согнуты, руки упираются колени, подбородок поднят.
14-15 такт	На начало 14 такта из исходного положения, выпрыгиваем вверх колени к груди (начиная с правой), на 3-4 девушки

	выполняют движения головой, как бы озираясь по сторонам. На 5-й счет, шагая спиной вперед, все собираются в центр сцены.
15-16 такт	Первые 4 счета импровизация. На 5-й счет D1 делает шаг вперед и застывает. На 7-8 подходят остальные девушки и берутся за плечи друга-друга, создавая «паутину» из рук.
16-17 такт	На 1-й счет все девушки «сжимаются» в кучу, к центральной девушке D5, и образовавшейся кучей, обходят вокруг себя.
17-18 такт	На 1-й счет девушки выпрыгивают из центра круга, подол платья в руках, колени к груди. Получается круг, где каждая девушка стоит спиной круг и выполняет движение в свою диагональ. На 3-й счет мах правой ногой, левая вверх 3-я позиция классич.. На 4-й счет широкая 2-я позиция ног, плие, правая рука упирается в правое колено, левая прямая в сторону. На 5-й счет выпад вперед на правую ногу, руки назад, на 7-8 прыжок правая нога назад, левая подогнута «под себя».
18-19 такт	На 1-й счет через плие наклон корпуса справа налево, руки поднимаются вверх (левая руки выше правой), на 3-4 кисти выполняют «хватательные» движения, ноги на полупальцах. На это движение все девушки разворачиваются «анфас», следующие движения выполняются в этом же положении. На 5-6 через прогиб корпус опускаются вниз, на низком уровне выполняют поворот вокруг себя (берем подол платья). На 7-8 резко вырастаем (ноги параллельно друг другу), руки поднимаются над головой, кисти разжимаются, выпуская подол платья.
19-20 такт	На 1-й счет сброс корпуса, удар расслабленными кистями по полу (начиная с правой). На 5-6 начиная с движения левой руки, корпус разворачивается в профиль к зрителю, правая нога на полупальцах, подбородок повернут к зрителю. На 7-8 через


	левое плечо перекаат по полу (образовывая три линии 1-я D6,D3 2-я D4,5D 3-я D1,D2) , останавливаемся в позе: ноги согнуты, ягодицы прижаты к пяткам, руки на коленях.
20-21 такт	На 1- й счет первая линия встаёт с правой ноги выполняет комбинацию на 4 счета и застывает в положении: корпус согнут пополам, руки расслаблены. На 3-й счет вторая линия выполняет тоже самое, на 5-й счет 3-я линия.
21-22 такт	На 1-й счет 21 такт все девушки медленно выравнивают корпус, держа подол платья в руках. На 5 й - счет выполняют вальсовый шаг вперед, руки прижаты к груди, спина сутулая.(D6,D5-назад, D1,D2, вперед, D4,D5 вперед) На 7-й счет движение наоборот.
22-23 такт	На 1-й счет все девушки разворачиваются к зрителю левым плечом и выполняют третий шаг вперед. Выполняют поворот через левое плечо в центр рисунка. Корпус опущен вниз, ноги согнуты, держаться за руки. На 5-й такт резкое движение ноги вперед, корпус выравнивается, голова запрокинута. На 6-й такт корпус снова опускаться вниз. С правой ноги три шага вперед, корпус внизу, держатся за руки.
23-24 такт	На 2- й такт все по очереди разворачиваются спиной (начиная с D4, дальше по одной D6, D1,D3,D2,D5) . Застывают в позе: плие, 2-я широкая позиция ног, корпус отклонен влево, подбородок поднят в правый верхний угол.
24-25 такт	Каждая девушка выполняет импровизационную комбинацию, на 6-счетов и застывает в своей позе на 2 счета. D3-выполняя комбинацию, опускается на пол и остается в позе: правый бок, колени прижаты к груди спина сутулая.
25-26 такт	Снова каждая девушка выполняет импровизационную комбинацию на 6 счетов, двигаясь к центру сцены, вновь застывая в позе на 2 счета. D3 остается в своей позе.

26-27 такт	На 1-й такт девушки подходят к D3 , поднимают ее за плечи. D3 вырываясь вперед, застывает в позе: правая рука тянется вперед, левая нога на полупальце отведена назад. Остальные девушки держат её, как бы пытаясь остановить.
27-28 такт	Все девушки встают на центр сцены лицом к зрителю. D1 впереди. На 3-й счет все девушки начинают обходить D1, слегка задевая её плечом, и выстраиваются в рисунок.
28-29 такт	На 1-й счет начинают выполнять синхронную комбинацию. На 5-6 не доделывая комбинацию до конца, D2 уходит за кулисы. На 7-8 D3 не доделывая, уходит за кулисы.
29-30 такт	На 3-4 уходит D4 и D5. На 7-8 уходит D6. Девушки уходят медленным шагом.
30-31 такт	Закончив комбинацию, D1 медленным шагом движется к скамье и садится. Руки лежат на коленях, спина сутулая, взгляд в зал.

Запись танца

Запись танца приведена в таблице 3.

Обозначения:

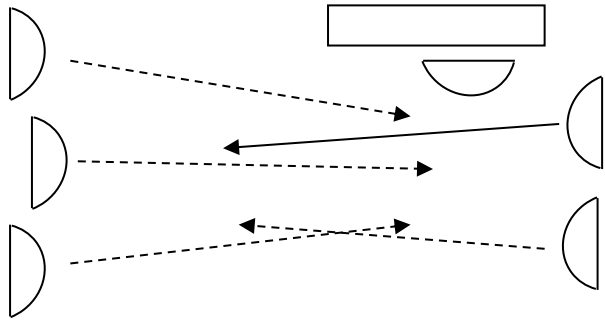
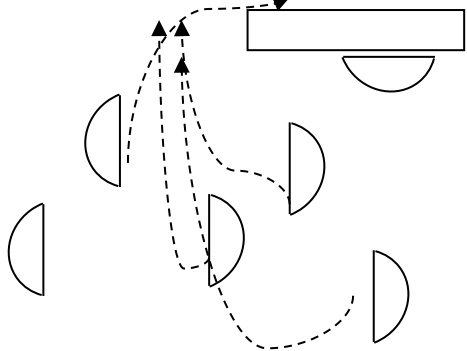
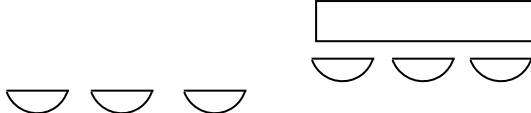
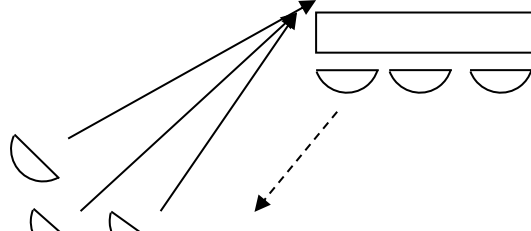
 - девушка;

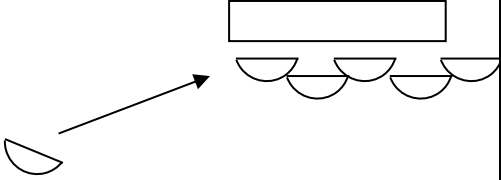
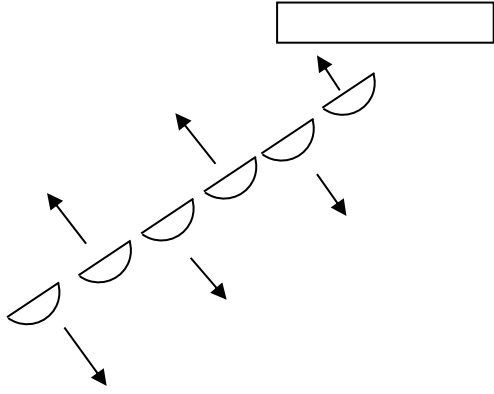
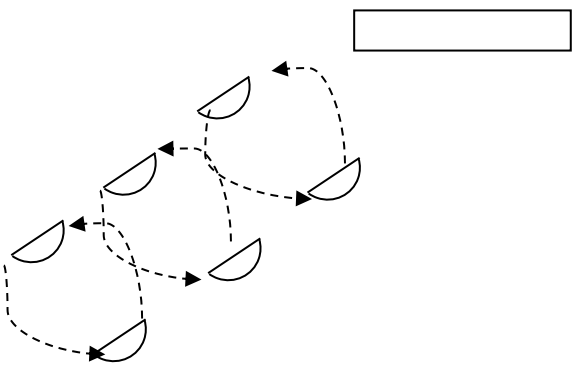
— — — → - начальное движение;

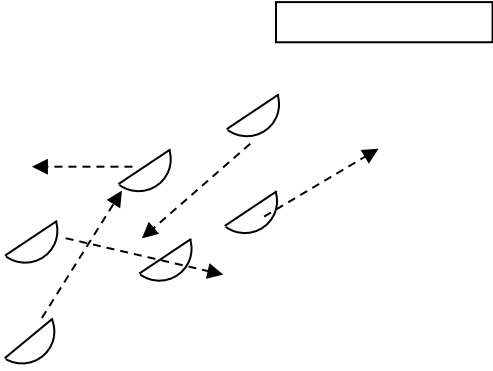
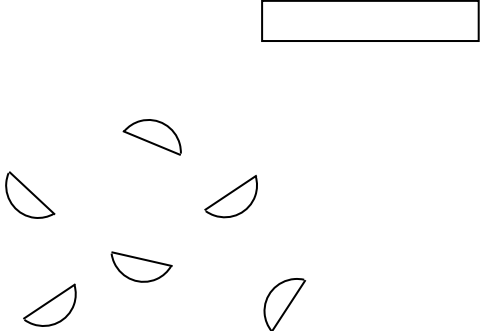
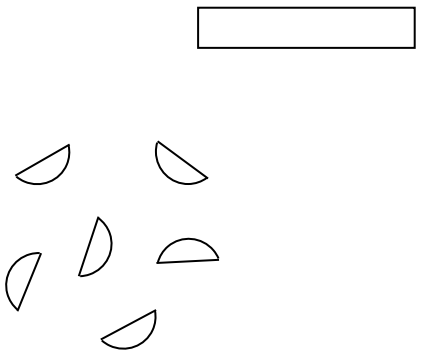
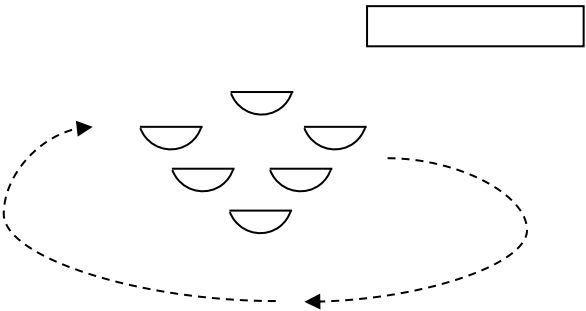
————→ - конечное движение.

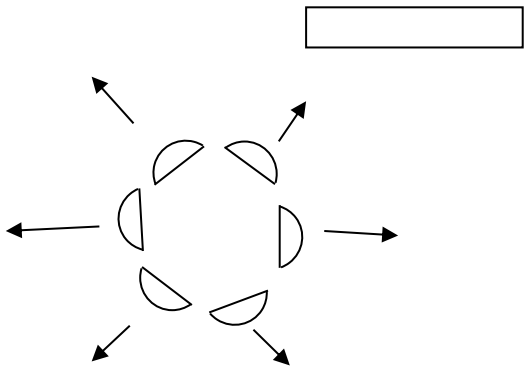
Таблица 3.

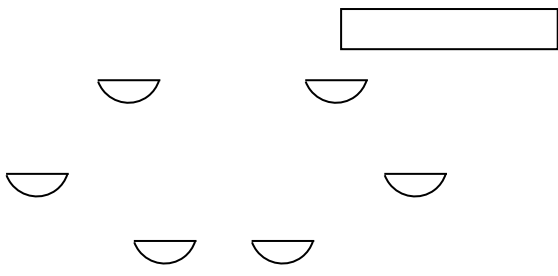
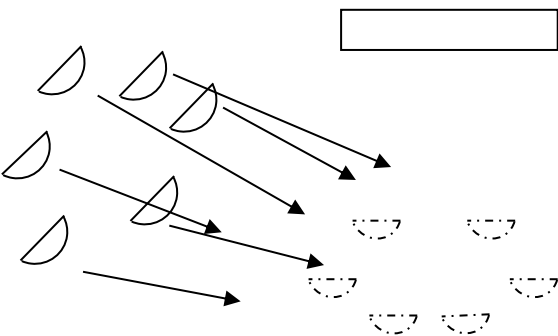
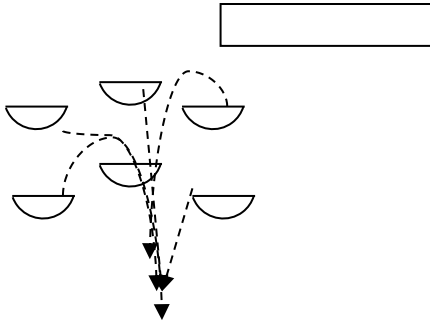
Рисунок	Описание
---------	----------

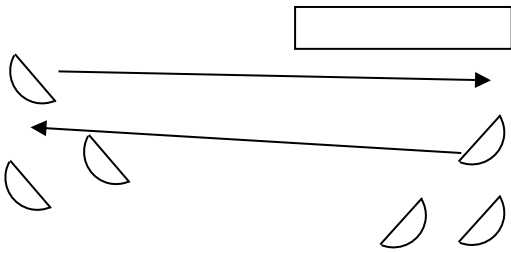
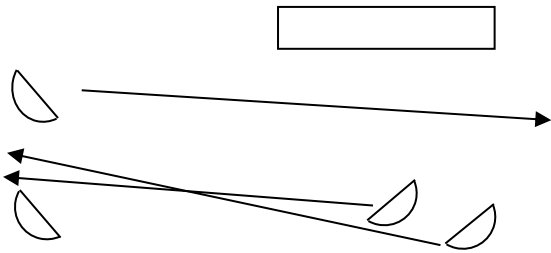
	<p>1-2 такт</p> <p>Начало: на сцене стоит скамья, слева от центра сцены, D1 сидит на ней. Остальные девушки за кулисами.</p> <p>Девушки выходят, D6 выходит и останавливается.</p>
	<p>2-3 такт</p> <p>Все девушки кроме D6 через центр. D3 и D5 садятся на скамью, обходя её с задней стороны.</p>
	<p>3-4 такт</p> <p>D4 и D5 останавливаются, быстрым шагом подход D6 и встает рядом с D4.</p>
	<p>4-8 такт</p> <p>D4, D5, D6, выполнив комбинация, быстрым шагом</p>

	<p>двигутся к скамье, садятся. D1 выходит на сольную комбинацию.</p>
	<p>8-10 такт</p> <p>Выполнив сольную комбинацию D1 садиться с правой стороны на скамью.</p>
	<p>10-11 такт</p> <p>Выполняя синхронную комбинацию D1, D5, D6 выходят вперед, D3, D4, D6 назад во вторую линию.</p>
	<p>11-12 такт</p> <p>В движении девушки меняется линиями. D1, D5, D6 теперь вторая линия, D3, D4, D6 вторая.</p>

	<p>12-13 такт</p> <p>Обычным шагом девушки двигаются хаотично по сцене.</p>
	<p>13-14 такт</p> <p>Выполняя свои комбинации (каждая из девушек свою) выстраиваются в рисунок.</p>
	<p>14- 15 такт</p> <p>Собираюсь в центре сцены, девушки на счета замирают каждая в своей позе.</p>
	<p>16-17 такт</p> <p>D1 выходит в перед, все остальные девушки выстраивают позади неё. Держась друг за другом, одной «кучей» обходят вокруг себя.</p>

	<p>17-18 такт</p> <p>Выполняя комбинацию, девушки встают спиной в круг, и выполняют движения, выходя из круга, расширяя его.</p>

	<p>18-19 такт</p> <p>Во время комбинации все девушки разворачиваются лицо к зрителю</p>
	<p>19-24 такт</p> <p>Выполняя комбинацию девушки двигаются в левый правый угол сцены. Выстраивают три линии: D5, D6 первая линия, D3, D4 вторая, D1, D2 третья линия.</p>
	<p>27-28 такт</p> <p>После импровизации D5 встает на середине сцены. Остальные девушки проходя через центр занимают свои места. D5 последняя начинает движение к своему месту.</p>

	<p>28-29 такт</p> <p>Не доделывая комбинацию до конца, D2 и D3 уходит за кулисы, в противоположную сторону.</p>
	<p>29-30 такт</p> <p>D4 и D5 так же покидают сцену. Через 4 счета уходит D6</p>

2.2. Хореографическая постановка « Мечта »

Каждый из нас мечтает встретить свою любовь и это не зависит от нашего возраста. Кто-то ждет её в пятнадцать лет , а кто-то в тридцать . Мы ищем её везде и всегда, очаровываясь, разочаровываясь, преодолевая трудности или же на оборот останавливаясь на месте. И нам так хочется любить и быть любимыми. Но хотеть и желать - еще не значит получать желаемое и то , чего хочется. Нужно не только двигаться вперёд и ставить перед собой цель, но и уметь мечтать об этом. Мечтать - вот оно, это слово, с которого все начинается. Мечта и

умение мечтать - и есть основанная **идея** данной хореографической постановки. Мечта о любви, о чём-то красивом и прекрасном.

Сюжет хореографической постановки «Мечта».

В **экспозиции** танца мы видим на сцене двух людей. Молодого человека и девушку. Они молоды и конечно, влюблены друг в друга. Но не всегда появление взаимных чувств означает возможность быть рядом с возлюбленной или возлюбленной. На это может быть множество причин. Это подчеркивается тем, что влюбленные находятся на расстоянии друг друга (на двух разных краях сцены). Между ними начинается диалог-набор танцевальных движений и жестов. Но это общение всё также происходит на большом расстоянии друг от друга. В **завязке** мы наблюдаем, как влюбленные сближаются. Их чувства и радость долгожданной встречи превращается в чувственный танец. В нем каждый партнер выражает свои чувства, что на расстоянии невозможно выразить и их движения сливаются в унисон. В **кульминации** танца мы видим изменения в общении двух влюбленных. Это видно по движениям молодого человека, в них появляется резкость и отрывистость, в ответ на это девушка выполняет движения спиной к нему, как бы выражая свою обиду и оскорбленные чувства. Показывая

«разлад» между влюбленными в кульминации танца, мы пытаемся донести до зрителя, что каждая наша мечта заслуживает борьбу за её существование.

В дальнейшем развитии танца мы наблюдаем, как молодой человек пытается вернуть любовь и внимание девушки. На что девушка даёт ему своё согласие. Но **развязка** танца эффект ретрограда (вступление танца исполняется в порядке «от конца к началу») возвращает нас в реальность. На сцене двое влюблённых стоят в разных краях сцены и смотрят друг на друга. Их нежный танец был всего лишь мечтой, порыв душ, которые мечтают слиться в унисон.

Суть хореографической постановки «Мечта», заключается пробудить в зрителе желание мечтать. Мечтать постоянно, и верить в свою мечту. Ведь найти свою любовь просто, нужно лишь мечтать об этом.

Автор слов: Даша Шульц

Исполнитель: Даша Шульц

Название песни: Молоко

Мы раздули облака.

С нами желтая луна

Кровь смешалась с молоком

Тени ворвались в наш дом

Мы построим корабли
Поплывем на край земли
Кто приходит в наши сны
Разбавляет наши дни

Пустота поет
Время тает
Время не ждет

Мы отдали теплоту
Чтоб уметь ходить по льду
Тело тает и земля
Наконец добилась сна

Пустота поет
Время тает
Время не ждет

Мы раздули облака
С нами желтая луна
Кровь смешалась с молоком
Тени ворвались в наш дом

Обозначения: D –девушка, М- юноша.

Таблица 4.

1-2 такт	D стоит с левой стороны сцены. М – с правой стороны сцены, напротив девушки.
----------	--

2-3 такт	D и M делают два шага на встречу друг другу и замирают их глаза встречаются.
3-4 такт	D выполняет комбинацию. На 4 счета. На 1-й счет выпад в левую сторону, левая нога в плие, правая отведена сторону -прямая. Левая рука через 3-ю позицию открывается и через 2 позицию закрывается в 1-ю позицию рук, одновременно с рукой выполняется поворот через левое плечо. D-замирает в исходном положении. Ноги параллельно, руки опущены, подбородок поднят, смотрит на юношу.
4-5 такт	M - делает шаг с правой ноги вперед. Левая нога выполняет ронд по полу, правая рука наверху, левая в сторону. Корпус чуть отклонен в левую сторону. Руки закрывают и поворот через правое плечо. Останавливается в исходной позиции. На 4-й счет M и D одновременно поднимают голову наверх.
5-6 такт	На 1-й счет 5 такта D и M выполняют синхронную комбинацию. Выпад в левую сторону, левая нога в плие, правая отведена сторону -прямая. Левая рука через 3-ю позицию открывается и через 2 позицию закрывается в 1-ю позицию рук, одновременно с рукой выполняется поворот через левое плечо. На счет 4 M и D-замирают в исходном положении. Ноги параллельно, руки опущены, подбородок поднят, смотрят друг на друга.
6-7 такт	На 1-й счет D и M одновременно идут на встречу друг другу с правой ноги. На 3-й счет D выполняет поворот, под левой рукой M. M- обнимает D.

7-8 такт	<p>Начиная с 1-го счета 7 такта, D и M на 4 счета выполняют обход вокруг себя. M -через правое плечо, D - через левое. Обход выполняется на 4 счета . На 4- й счет партнеры встречаются в исходной точке, в центре сцены. На 5-й счет поддержка: обхватив девушка за талию, M перекидывает её через спину, ноги D раскрыты в продольном шпагате, правая рука на плече. Партнеры встают друг за другом. D –стоит впереди, M - держит девушку за плечи.</p>
8-9 такт	<p>На 1- й счет M и D выполняют синхронную комбинацию, зеркально друг другу. D- перенос вес тела на правую, левая выполняет невысокий мах, поворот чрез правой плечо, руки делая круг останавливаются левая вверху правая вниз и назад, правая нога отставлена назад. Разворот, спиной к зрителю ноги в плие 2-япозиция выворотная , руки согнуты в локтях на уровне груди.</p>
9-10 такт	<p>На 1-й счет 9 такта, оставаясь в плие, выбрасывают левую руку вниз и сторону, корпус отклоняется влево. Левая рука поднимается вверх и выполняет взмах вокруг головы, и одновременно разворот чрез левое плечо. M- выполняет эту же комбинацию в зеркальном отражении (с правой руки). После разворота на 7-8 D и M останавливают в одной позе, лицом к зрителю: руки наверх, ноги в 4-ой широкой позиции, правая нога впереди.</p>
10- 11 такт	<p>D и M на 1-й счет выполняют синхронный прыжок, руки движутся по кругу, ноги по очереди выкидываются назад,</p>

	<p>начиная с правой. На 3-4 наклон корпуса к правой ноге, нога поднята на 90 градусов, руки делают круг в направлении к ноге. На 5-6 D опускает на пол на левый бок, левая рука прямая под головой (спиной к зрителю), М выполняет кувырок назад с выходом на руки. На 7-8 М стоит в профиль к зрителю, D лежит на левом боку, ноги прямые.</p>
11-12 такт	<p>На 1 –й счет D поднимается с пола через прогиб. На 3-4 М и D делают два шага спиной вперед, разворачиваются лицом к зрителю. На 5-6 D и М выполняют прыжок «бочонок» через правое плечо, на 7-8 тот же самый прыжок, но руки и ноги вытянуты.</p>
12-13 такт	<p>На 1-й счет 12 такта после прыжка М движется к центру сцены. D в выполнив два шага, встает за его спиной и кладет левую руку на правое плечо. М На 5-6 М берет D за левую руку, проворачивает под рукой. После поворота D на «раскрывается» в правую сторону, М «оттягивается» в противоположную сторону от D.</p>
13-14 такт	<p>На 1-счет 13 такта М подтягивает к себе D. D кладет правую руку на шею М и замирает. М берет девушки за талию и выполняет медленный наклон на 4 счета. Левая нога в выпаде, правая отведена в сторону, прямая.</p>
14-15 такт	<p>На 1-й счет D садится на левое колено М, обнимая его, а шею правой рукой, левая прямая отведена в сторону. На 3-4 встают напротив друг друга. Левая рука D на плече М, рука М на затылке D. Меняются местами, выполнив, как бы нырнув под руки друг друга. Встают</p>

	лицом друг другу и в профиль к зрителю. М выполняет поворот вокруг себя, D поднимает правую ногу назад в положение ат-этюд, левая рука сторону, левая вверх.
15-16 такт	На 1-й счет 15 такта М выставляет руки перед собой, пытается обнять D. D «ускользая» от его рук, встает впереди М, лицом к зрителю.
16-17 такт	На -1й счет, выполнив поворот М, берет правую руку и кладет ее себе на шею. Наклон корпуса D, перегибаясь через руку М. Поддержка на 3-4 -5-6: D закидывает правую ногу на плечо М (D стоит лицом к М) , обхватив её шею. М захватывает правой рукой стопу D (та что вокруг шеи) , D отталкиваясь рукой от правой ноги садиться на правое плечо М.(М лицом к зрителю, D на плече спиной к зрителю). Через прогиб М опускается на пол, животом вниз. На 7-8 лежит на полу D, на животе. М стоит в лицом к зрителю
17-18 такт	На 1-й счет М идет в правый угол сцены. D переворачивается на живот и через прогиб в пояснице встает на ноги. Подбегает к М и 3-4 запрыгивает ему на спину, обхватив ногами живот. М держит девушки за ноги и начинает кружить через правое плечо , двигаясь к центру сцены. Девушка в кружении выпрямляет правую ногу и запрокидывает голову вверх. Выполнив 2 поворота М останавливается по слева от центра сцены. D на 7-8 медленно встает на ноги.
18-19 такт	На 1-й счет D проходит под левой рукой М, и на 3-4 садится на правую ногу, согнутую колене юноши. Кладет


	<p>правую руку на лицо юноше. На 3-4 юноша сгибает правую ногу и подхватывает партнершу. На 5-6 D выпрыгивает с колена M, раскрывая ноги в шпагат, левая рука вверх, правая в сторону. На 7-8 M выполняет прыжок, руки вверх ноги по очереди выкидываются назад.</p>
19-20 такт	<p>На 1-й счет D и M выполняют синхронную комбинацию. Лицом на 2-ю точку. На счет 1 правая рука по телу движется к левому плечу и сброс вправо. На 3-4 шаг правой ногой накрест руки согнуты в локтях на груди. Шаг левой ногой в сторону, левая рука вверх, правая чуть ниже</p>
20-21 такт	<p>На 1-й счет через плие 4-я позиция ног, джазовая (подготовка к туру). Двойной тур через правое плечо, правая нога на пассе. На 5-6 нога открывается в сторону, левая рука вверх, и перекат по полу. Перекат D выполняет спиной к зрителю, M лицом, т.е. M и D лицом к друг другу.</p>
21-22 такт	<p>На 1-й счет встает через прогиб на ноги правым плечом к зрителю, M выполняет тоже самое движение, но встает левым боком к зрителю. На 3-4 M подбегает к D и положив спиной вниз на плечо, начинает кружить. Правая нога D согнута в колене. На 7-8 M останавливается левым боком к зрителю.</p>
22-23 такт	<p>M медленно ставит на ноги D. На 3-4 D через плие переносит вес тела на левую ногу, M на правую. На 7-8 начинается синхронная комбинация</p>


24-25 такт	На 1-й сет продолжается синхронная комбинация. На 7-8 М «перекидывает» через спину. D открывает ноги в продольном шпагате.
25-28 такт	На 1- счет 25 такта D и М начинают исполнять синхронную танцевальную комбинацию. Комбинация длится 24 счета.
28-29 такт	На 1-й счет (конец синхронной танцевальной комбинации) D и М сидят напротив друг друга в положении: ягодицы прижаты к пяткам, кисти руки лежат на коленях. На 3-й счет D начинает отползать от М в противоположную сторону. М движется за ней по полу. На 7-8 М ловит D за левую ногу и притягивает к себе.
29-30 такт	М лежит на D . Левая нога D согнута, М приживается к щеке D. На 3-4 медленно встаёт, правой рукой берет левую руку D и помогает встать с пола. На 5,6,7,8 М и D стоят в объятиях друг друга.
31-38 такт	М и D занимают конечную позицию 6-7 такта. Начинается повторение с 1- по 7 такт, все движения выполняются в обратном порядке. То есть на конец 38 такта М и D занимают начальную позицию танца (1-2 такт).

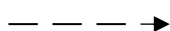
Запись танца


Запись танца приведена в таблице 5.

Обозначения:

 - юноша;




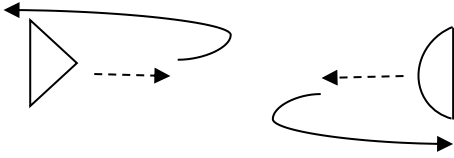
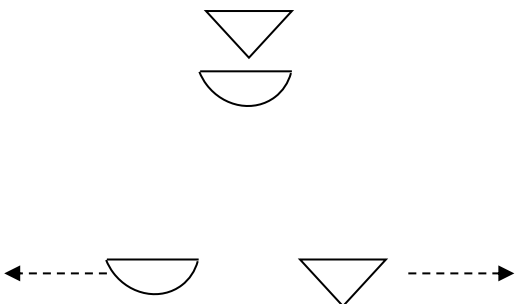
 - девушка;

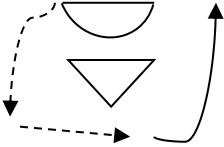
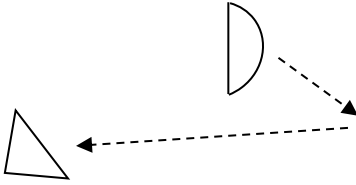
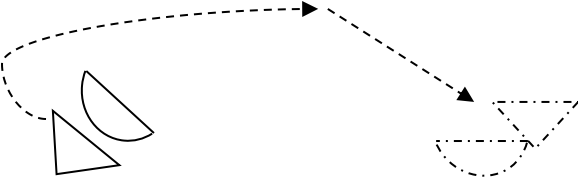
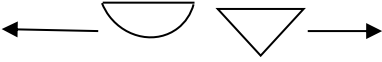


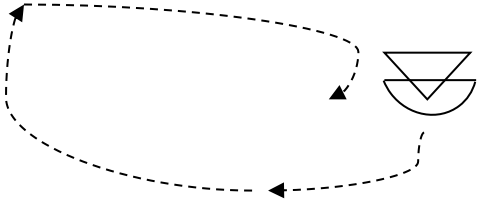
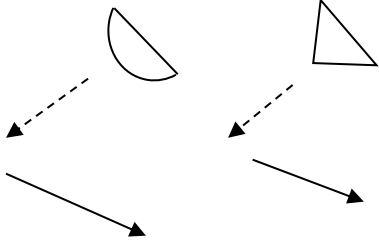
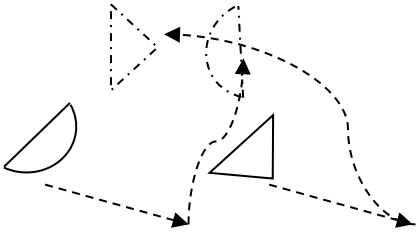
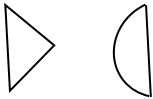



- начальное движение;
- конечное движение.

Таблица 5.

	<p>1 -2 такт</p> <p>Выход на сцену. Девушка и юноша стоят напротив друг друга.</p>
	<p>2- 4 такт</p> <p>Выполняя сольную комбинацию, девушка движется вперед. Обойдя «вокруг себя», возвращается на свое место. Юноша на своем месте.</p>
	<p>4-6 такт</p> <p>Юноша исполняет сольную комбинацию. Двигаясь вперед навстречу девушке и по кругу.</p>
	<p>6-7 такт</p> <p>Юноша и девушка подходят друг другу. И одновременно обходят «вокруг себя»</p>
	<p>7-10 такт</p> <p>«Обойдя вокруг себя», встречаются на центре сцены. Юноша стоит за спиной девушки.</p> <p>10-11 такт</p> <p>Выполняя комбинацию, юноша и девушка расходятся в разные стороны.</p>

	<p>11-13 такт</p> <p>После прыжка, двигаясь по схеме, спиной вперед соединяются в центре сцены. Девушка позади юноши.</p>
	<p>13-17 такт</p> <p>Девушка, выполняя комбинацию в паре с юношей, обходит его.</p>
	<p>17-18 такт</p> <p>Юноша быстрым шагом двигается в левый край сцены. Девушка лежит на полу.</p>
	<p>18-19 такт</p> <p>Девушка, встав с пола, бежит к юноше.</p>
	<p>19-20 такт</p> <p>Выполняя поддержку, движутся к правому краю сцены.</p>
	<p>20-21 такт</p> <p>Выполняя комбинацию, танцоры двигаются разные стороны друг от друга.</p>

	<p>20-22 такт</p> <p>Поддержка выполняется из правого угла сцены в центр. Движение по кругу.</p>
	<p>22-26 такт</p> <p>Синхронная комбинация. Двигутся в левый угол, затем в правый параллельно друг другу.</p>
	<p>26- 32 такт</p> <p>После окончания синхронной танцевальной комбинации останавливаются напротив друг друга.</p>
	<p>32-37 такт</p> <p>Повтор рисунков 1 по 6 такт.</p>
	<p>37 -38 такт</p> <p>Юноша и девушка уходят за кулисы. Движение спиной вперед.</p>

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Контемпорари дэнс в первую очередь это эксперимент в танце. Кто-то ассоциирует этот стиль с театром, а кто-то с необычной формой выражения внутреннего мира танцора. Все эти мнения действительно могут полностью охарактеризовать контемпорари дэнс. Ведь данное направление, в первую очередь предполагает выражение своих чувств и эмоций посредством танца.

Процесс создания хореографических композиций в жанре контемпорари дэнс с одной стороны очень интересный процесс. Но тот факт, что это направление только начинает развиваться в нашей стране, создаёт определенные сложности. Постановщики постоянно сталкиваются с проблемой недостатка информации о данном направлении. Контемпорари имеет немного теоретических знаний, в отличие от народного и классического танца, он основывается на душевных эмоциях хореографа.

Русский контемпорари дэнс, подлинно народное искусство, вызревал сам собой, без помощи продюсеров. Сейчас он существует на уровне мастер-классов и уроков в частных школах танца. Многие российские критики считают, что полноценное развитие этого жанра в России возможно лишь при участии западных специалистов. Западных хореографов наоборот, больше привлекает именно специфичность русского контемпорари дэнс — так, Аат Хухей, директор Школы танца в Амстердаме, является яростным приверженцем «русской идеи» в танце: «Сегодня именно у русских — благодаря тому, что у них нет заученных приемов — выстраивается самобытный современный танец». Контемпорари не имеет особых теоретических знаний, в отличие от народного и классического танца, он основывается на душевных эмоциях хореографа.

В данной работе были использованы основы контемпорари дэнс в поставленных и рассмотренных хореографических миниатюрах. Они представляют собой современную технику и характер, относящийся к исполнению танца.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Архангельский А. Балет без правил. М. : Издательство «Эксмо», 2002. 496 с.
2. Баскаков В. Свободное тело. М. : Издательство «Институт Общегуманитарных Исследований», 2004. 224 с.
3. Барышникова Т. Азбука хореографии. М. : Издательство «Айрис-пресс», 1999. 262 с.
4. Бебик М.А. Использование танце-двигательной терапии в решении проблемы самопринятия. М. : Издательство «МГУ», 2011. 100 с.
5. Герасимова И.А. Философское понимание танца // Вопросы философии. М. : 1998. N 4. С.50-63.
6. Голубева В.А., Александрова Н.А. Танец модерн - пособие для начинающих. М. : Издательство «Лань», 2011. 126 с.
7. Гришон А. Импровизация и хореография. Контактная импровизация. М. : Издательство «Альманах», 2012. 150 с.
8. Гришон А. Танцевальная импровизация. Издательство «Альманах», 2013. 115с.
9. Гренлюнд Э., Оганесян Н.Ю. Танцевальная терапия. Теория, методика, практика. СПб. : Издательство «Речь», 2014. 219 с.
10. Дункан А. Моя жизнь. Танец будущего. М. : Издательство «Книга», 2013. 345с.
11. Козлов В. В., Гиршон А. Е., Веремеенко Н. И. Интегративная танцевально-двигательная терапия. СПб. : Издательство «Речь» Издание 2 – е, расширенное и дополненное, 2006. 286 с.
12. Касаткина Л.В. Танец-это жизнь. СПб. : Издательство «Феникс», 2006. 137 с.
13. Лабунская В.А., Шкурко Т.А. Развитие личности методом танцевально экспрессивного тренинга // Психологический журнал. 1999. Т.20. №1. С.31-38.
14. Никитин В. Ю. Модерн-джаз танец: История. Методика. Практика. М. : Издательство "ГИТИС", 2000. 440 с.

15. Никитин В.Ю. Мастерство хореографа в современном танце. М. : Издательство «ГИТИС» 2011. 472 с.
16. Рунин Б. М. О психологии импровизации. М. : Издательство «Возвращение», 2011. 256 с.
17. Рунин Б. М Современные и эстрадные танцы . М. : Издательство «Возвращение» , 2012. 129 с.
18. Полятков С.С. Основы современного танца. Ростов н/Д. : Издательство «Феникс», 2005. 80 с.
19. Фельденкрайз М. Искусство движения. Уроки мастера. М. ; Издательство «ЭКСМО», 2003. 148 с.
20. Сандомирский М.Е. Психосоматика и телесная психотерапия: Практическое руководство. М. : Издательство Независимая фирма «Класс», 2005. 592 с.
21. Шкурко Т.А. Танцевально-экспрессивный тренинг. СПб : Издательство «Речь», 2003. 192 с.
22. <http://www.dancesport.ru/ballroomdance.phtml>
23. <http://www.contemporary-dance.org/choreography.html>
24. <https://4brain.ru>
25. <https://sites.google.com/site/horeografia1996/>
26. <http://www.danceinbangkok.com>
27. <http://www.dancefacts.net>
28. <http://dancelessons.net/dancehistory/HistoryofContemporaryDance.html>
29. <http://www.jazz-hand.by/category/list/id/44.html>
30. <http://oteatre.info/contemporary-dance-istoriya-treh-smertej/>

Пример костюма для Хореографической миниатюры « Одиночество»



ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Пример костюма для хореографической постановки «Мечта »

